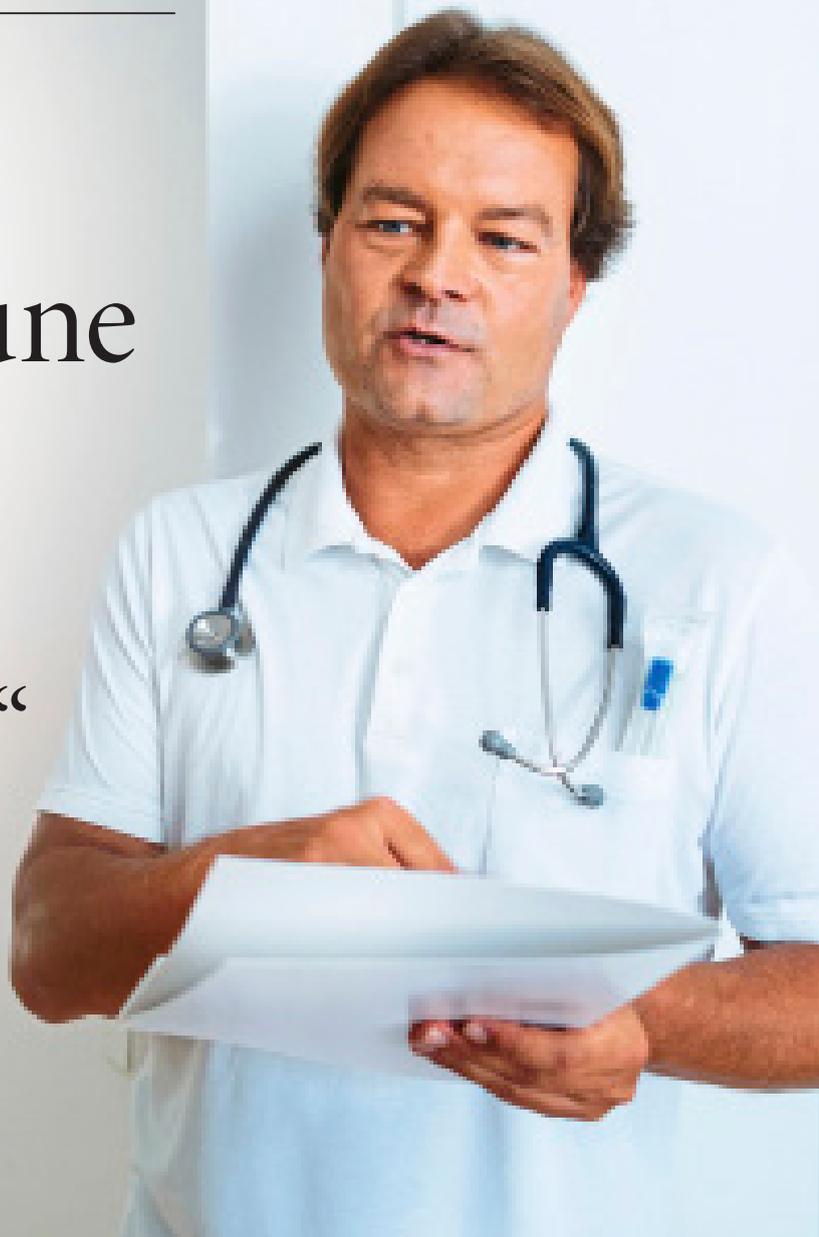




Serie: Folge 221  Beim Hausarzt // Herz

„Schlägt
schlechte Laune
aufs
Herz,
Herr Doktor?“



**STARK GEGEN DEN
ATEMWEGS INFEKT***

Das pflanzliche Anti-Infektivum* mit der Kraft der südafrikanischen Kapland-Pelargonie

- Bekämpft Infekt-Erreger
 - Löst zähen Schleim
 - Verkürzt die Krankheitsdauer
- *bei akuter Bronchitis

Umckaloabo®
Unausprechlich, aber ausgesprochen gut®

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318

Umckaloabo® Wirkstoff: Pelargonium-sidoides-Wurzeln-Auszug. Anwendungsgebiete: Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** ISO-Arzneimittel – Ettlingen

U/01/11/19/08

Dr. med. Dierk Heimann

ist Facharzt für Allgemeinmedizin. Er hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert.
www.ihr-hausarzt-in-mainz.de

Mein 53-jähriger Patient macht mir Sorgen. Seine Gereiztheit ist ihm ins Gesicht geschrieben. Als ich ihm etwas erkläre, stößt er laut hörbar die Luft aus. Ich schau ihm in die Augen. „Sie wirken etwas angespannt“, sage ich sehr direkt, da wir uns schon lange kennen. Vor zwei Jahren hatte mein Patient seinen ersten Herzinfarkt. Der Vater von vier Kindern arbeitet als Logistiker am Flughafen. Seine Frau hat mir erzählt, dass er seit Corona Angst hat, seinen Job zu verlieren. Wie Millionen mit ihm. Auf meine Frage hin rollt er genervt mit den Augen. „Ich weiß gar nicht, was Sie haben, Herr Doktor. Seitdem Corona wütet, sind doch alle angespannt. Hören Sie sich doch nur mal an, wie oft vor Ihrer Praxis gehupt wird. Finden Sie nicht, das ist viel mehr geworden?“ Ich muss ihm leider zustimmen. „Ich verstehe, was Sie meinen“, sage ich. „Doch es geht um Sie. Wenn Sie sich schnell aufregen, missmutig und sarkastisch sind, fällt das letztlich auch auf Ihre Gesundheit zurück.“ Mein Patient winkt ab. „Das ist doch alles Psycho-Kram. Ich weiß, Sie finden das gut. Aber es gibt doch keinerlei Beweise, dass schlechte Laune auf die Gesundheit schlägt.“ Ich schüttle energisch den Kopf. „Das ist mittlerweile sogar wissenschaftlich belegt“, sage ich.

Eine interessante neue Studie

„Gerade ist eine Studie veröffentlicht worden, in der es um den Zusammenhang zwischen einer negativen Grundhaltung und dem Risiko für das Herz geht“, erkläre ich. „Mehr als 2000 Patienten, die eine Herzattacke hinter sich hatten, wurden darin über zwei Jahre beobachtet. Der Fokus lag auf Menschen, die sich besonders feindselig verhalten. Man wollte wissen, ob diese negative Haltung die Prognose verschlechtert.“ Mein Patient schaut auf die Uhr. Er muss gleich zur Arbeit. „Also, als feindselig würde ich mich ja nicht bezeichnen“, unterbricht er mich. „Ich rege

mich schnell auf. Das stimmt. Und meine Frau muss mich häufig zügeln. Blödes Thema, Herr Doktor. Corona hat mich echt dünnhäutiger gemacht.“ Ich nicke. „Nur noch schnell zu den Ergebnissen der Untersuchung – damit Sie wissen, wie ernst das ist. Die Kollegen konnten zeigen, dass Betroffene, die besonders aggressiv, leicht erregbar, sarkastisch oder eben feindselig sind, ein höheres Risiko aufweisen, an einer zweiten Herzattacke zu sterben. Keine schönen Aussichten, oder?“

Herz und Psyche

„Etwa seit den 50er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts weiß man, dass es einen Zusammenhang zwischen der psychischen Verfassung und der Herzgesundheit gibt“, erkläre ich. So haben Studien zum Beispiel ergeben, dass Depressive ein erhöhtes Risiko haben, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Menschen, die sich als chronisch gestresst bezeichnen, weisen ein 20 Prozent höheres Risiko auf, ein Vorhofflimmern zu entwickeln. Und das Takotsubo-Syndrom, auch Broken-Heart-Syndrom genannt, tritt zum Beispiel nach besonders starken seelischen Belastungen auf. „Richtig verstanden ist der Zusammenhang zwischen Herz und Psyche bis heute nicht“, sage ich. „Dass es ihn gibt, ist aber unbestritten. Mein Patient blickt betreten zu Boden. „Danke, dass Sie das angesprochen haben, sicher auch für Sie nicht leicht, Herr Doktor.“ Dann schaut er mich an. „Und was kann ich jetzt machen?“

Die Stimmung verbessern – der Plan

Noch bevor ich etwas sagen kann, poltert er schon wieder los: „In eine Therapie bekommen mich aber keine zehn Pferde!“ Und dann – wieder etwas ruhiger: „Nichts für ungut, Herr Doktor – ich weiß, Ihre Frau ist Psychiaterin und macht so etwas.“ Ich nicke. „Es muss natürlich zu Ihnen passen. Deshalb würde ich mit täglich 30 Minuten Sport anfangen. Zum Beispiel Fahrradfahren. Wer auspowert ist, regt sich nicht so schnell auf. Wie schlafen Sie denn?“ Wieder winkt mein Patient ab. Also nicht so gut. „Ich denke, da haben wir einen weiteren Ansatzpunkt: Ein gestörter Schlaf verdoppelt das Risiko einer schlechten Stimmungslage. Da die passende Hilfe zu finden, könnte uns aber ein paar Tage beschäftigen... Das Wichtigste ist: erst mal zur Ruhe finden – und dann auf die Suche nach langfristig guten Strategien zu gehen. Ich schlage deshalb vor, mit etwas Pflanzlichem zu beginnen...“

Medikamentöse Unterstützung

Ich verschreibe meinem Patienten erst einmal frei verkäufliche pflanzliche Präparate. Zunächst den Klassiker: Baldrian. Dann die Passionsblume und schließlich Lavendel. Er verträgt zwar alles gut, doch die Schlafstörungen bessern sich nur wenig. Ich beschliesse, ihm für 14 Tage den verschreibungspflichtigen Wirkstoff Zopiclon in kleinster Dosierung zu verordnen. Zwar können Substanzen wie das Zopiclon bis zu vier Wochen am Stück genommen werden – heißt es offiziell. Ich versuche jedoch meist, früher eine andere Lösung zu finden. Mir ist das Risiko einer Abhängigkeit zu hoch – mit meinem Patienten spreche ich ganz offen darüber. Er stimmt trotzdem zu. Endlich wieder schlafen zu können, hilft ihm sehr, ruhiger zu werden. Es ist ein erster Schritt. Ein Anstoß. Ich bin optimistisch, dass er langfristig seine schlechte Stimmung in den Griff bekommen und damit auch sein Herz schützen wird.



Eine Geschichte, die Mut macht!

Mit 46 Jahren erleidet Dr. Dierk Heimann einen schweren Schlaganfall. Entgegen allen Prognosen überlebt er und erholt sich fast vollständig. Er gilt als medizinisches Wunder und statistische Ausnahme. Mit beeindruckender Ehrlichkeit erzählt Dr. Heimann von seiner Doppelrolle als Patient und Mediziner. Ein Lebensratgeber, der Mut macht!